

Le coin de Deakin

À quoi ressemble ma routine d'échauffement ?

J'aime être sur le terrain au moins une heure avant mon premier match de la journée. Dans un monde parfait, j'aimerais un bon 15 à 20 minutes d'échauffement de plus haute intensité pour avoir eu le temps de bien transpirer. J'enchaîne une série de plusieurs exercices. Je commence avec du jeu au filet (dinking) suivi de troisièmes coups, ensuite des volées et transitions et je termine par quelques services et retours. C'est un rituel très important pour moi puisque ma journée entière en dépend. Donc si vous êtes mon premier adversaire de la journée, essayez de me distraire pour que je ne puisse pas m'échauffer. HAHA.



Qu'est-ce qui fait une bonne équipe ?

C'est une excellente question car beaucoup de gens ont de la difficulté à trouver un partenaire avec qui la chimie sera bonne. Pour ma part, je cherche des joueurs avec lesquels il est facile et agréable de jouer sur le terrain. Il n'y a rien de pire que de jouer avec quelqu'un qui n'est pas prêt à sortir de sa zone de confort pour faire des changements et s'adapter rapidement lorsque votre plan de jeu initial ne fonctionne pas. Car laissez-moi vous dire que ça arrive bien plus souvent que l'on voudrait l'admettre. Le pickleball est un sport rempli de joueurs avec différentes personnalités et niveaux de jeu. Vous ne trouverez un pas bon partenaire pour vous avec chacun d'entre eux. Trouvez quelqu'un avec qui vous vous entendez vraiment bien à l'extérieur du terrain et assurez-vous que vos niveaux de compétences et objectifs sont similaires. Au minimum, je peux presque vous garantir que vous aurez beaucoup de plaisir ensemble sur le terrain et ce même en compétition. Gagnez ou perdez. Gardez la palette haute et amusez-vous!!